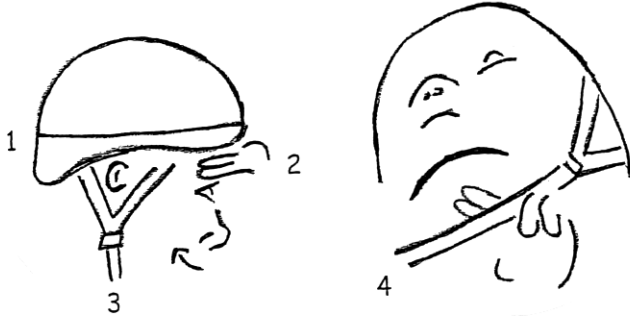


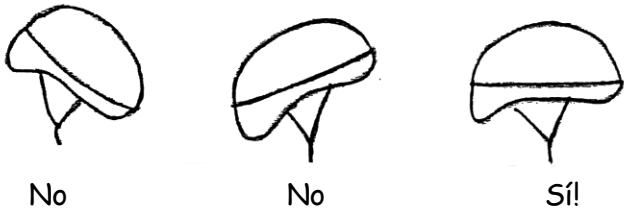
Un Casco Ajustado Bien...

es el primer paso que tomará para asegurar la seguridad de su niño

La ley en Oregon requiere que todos los niños menores de 16 años usen cascos cuando monten bicicletas.



1. El casco debe nivelarse y caber bien sin mecerse de un lado a otro o de adelante hacia atrás
2. El espacio entre el frente del casco y las cejas de su niño debería medir no más de dos deditos
3. Ajustar las tiras para formar una "V" debajo de las orejas de su niño
4. Su niño solo debe poner dos deditos debajo de su barbilla



Debería cambiar su casco. . .

Después de 5 años

Después de un choque o impacto fuerte a la cabeza

Si hay daño visible al casco o duraport

Y Una Bicicleta Segura...

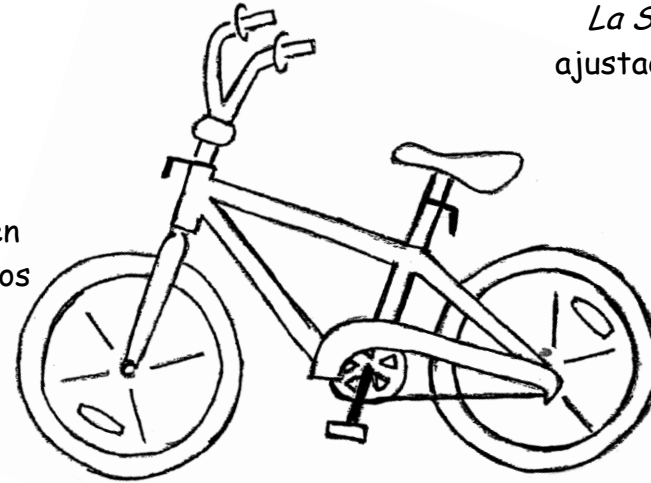
prevenirá muchos accidentes antes de que suceda

Tamaño de Bicicleta: Sentado en la silla, su niño debería poder tocar el piso con sus dedos de la pie. Parado, debería poder pararse de pies achatados con un mínimo de dos pulgadas de espacio libre, arriba del cuadro de bicicleta.

El Manubrio debería estar recto y apretado

Las Llantas deberían estar inflados con buen pastilla sin grietas, tajos o hinchazones

Las Ruedas deberían girar recto y las tuercas del eje deberían estar apretadas - Golpee las ruedas para probar que no se caen



La Silla debería estar ajustado correctamente y seguro

Los Reflectores son necesarios para visibilidad

La Cadena necesita lubricación frecuente y la tensión correcta

Los Rayos no deberían estar quebrados o flojos

Reviso Rápido para Chequear la Seguridad de la Bicicleta: Una bicicleta callada es una bicicleta segura. Intente levantar la bicicleta unas pulgadas y soltarla. Algo rechina o suena suelto? En este caso, investigue para encontrar el problema y llevarla a un mecánico si sea necesario.

La Seguridad Personal de Su Niño

Solo montar bicicleta en el día

El casco

Ropa con colores claros

No ropa floja o tiras de su mochila

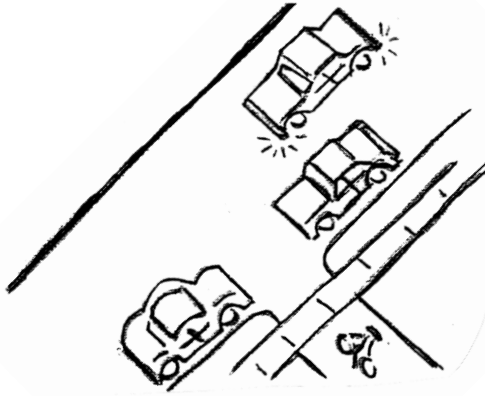
Enrollar el pantalon del lado derecho

Cordones atados (no sandalias)

Enseña Precaución a Su Niño

Niños menores de 10 años siempre deberían estar supervisados por un adulto mientras montando bicicleta

Muchos accidentes involucrando niños pequeños ocurre cerca de la casa o en los caminos de entrada o las aceras



Enseña a su niño como siempre PARAR y revisar IZQUIERDA-DERECHA-IZQUIERDA para vehiculos antes de entrar la calle o cruzar en frente de caminos de entrada



1700 NE Alberta
Portland, OR 97211
503.288.8864

www.CommunityCyclingCenter.org

Seguridad de Bicicletas para Padres de Familia

Un Guía Básico para Mantener Su Niño Seguro con Su Bicicleta



Un recurso proporcionado por

